



# ማሰላሰል

ንቁ የእምልኮ ክፍል 1 እግዚአብሔር



## Welcome to the Wonderful World of Questions & Answers

ለመንፈሳዊ ግንዛቤዎች እና ውስጣዊ ስምምነት፣ 'ማሰላሰል!'

ጠባቂ ጠባቂ ማሰላሰል የሚከናወነው የአትክልት ወይም የኬሚካል ተጨማሪዎች ሳይጠቀሙ ነው። CG ተፈጥሯዊ ያልተቆረጠ ያልተጣራ የሮዝ ኳርትዝ ብቻ ይጠቀማል። CG በብቸኝነት ወይም በቡድን 'በመሰብሰብ' ላይ ያሰላሰላል።

አእምሮን ማሰላሰል ከውጫዊ እይታዎች ሁሉ እራሱን ሲያወጣ ከሁሉም ሀሳቦች እራሱን ያነፃል ፣ ይህ ዝምታ ፣ ዝምታ ይረጋጋል። ከተረጋጋ በኋላ የነፍሱን እውነቶች፣ ከህይወት አላማ ጋር የተያያዙ ግንዛቤዎችን ማየት ትችላለህ። **ማስታወሻ!** የተቸገረች ነፍስ ይህ ከተከሰተ የጭንቀት ሁኔታን የሚፈጥሩ ግንዛቤዎችን ሊሰጥ ይችላል። **ማሰላሰል አቁም።** ሌላ ቀን ይሞክሩ።

ደጋፊዎች የ1 እምነት ሮዝ ኳርትዝ በመጠቀም ብቻውን አሰላሰል። የዩኒቨርስ ሞግዚት ጠባቂ ስብሰባን ሲጎበኙ. ኃይለኛ የማሰላሰል ቡድን ጸሎት አለ። (IMGP).

### ብቻውን ማሰላሰል;

ከማሰላሰልዎ በፊት አንድ ብርጭቆ የተጣራ ውሃ ይኑርዎት.  
መሬት ላይ ተኛ (የጸሎት ምንጣፍ) ወይም አልጋ. በግንባርዎ ላይ ሻካራ ሮዝ ኳርትዝ ያድርጉ።  
ዝም ብለህ ተኛ፣ ቀጥ ብለህ ጀርባህ ላይ ተዘርግተህ ከሰውነት ጋር አጥብቀህ፣ አይኖች ተዘግተዋል።

ከዚያ ውስጣዊ ስምምነትን ለማግኘት በዙሪያው ያሉትን ሁሉንም ትኩረት የሚከፋፍሉ ነገሮችን ይዘጉ። ውስጣዊ መግባባት ወደ መንፈሳዊ ልምዶች ይመራል.  
ጠንካራ መንፈሳዊ ልምዶች ወደ ጥልቅ እንቅልፍ ይመራሉ።

**ማስታወሻ!** ጥልቅ እንቅልፍ አእምሮን እና ነፍሱን ለማደስ ይረዳል ፣ ይህም ጤናማ የበለጠ ይዘት ያለው ሰው ያስከትላል።

ማሰላሰል ሁልጊዜ የተሳካ አይደለም. ተወ! ሌላ ቀን ይሞክሩ።

ሮዝ ኳርትዝ በማሰላሰል ጊዜ ጥቅም ላይ ሲውል ቁጣን፣ ጭንቀትን፣ ድብርትን ሊቀንስ ይችላል። የተሳካ ማሰላሰል ሰውነትን በአካላዊ ስሜታዊ እና በመንፈሳዊነት ያደሳል። ከ 1 ጋር ግንኙነትን ያሻሽላል እግዚአብሔር.



### IMPP ጠንከር ያለ ማሰላሰል የግል ጸሎት

ጠንከር ያለ ማሰላሰል የግል ጸሎት (IMPP) ከነሱ ጋር ለመግባባት አስፈላጊ በሚሆንበት ጊዜ ጥቅም ላይ ሊውል ይችላል 1 እግዚአብሔር IMPP በቤት ውስጥ ብቻውን ሲደረግ ይሻላል። IMPP ያለማቋረጥ ጥቅም ላይ መዋል የለበትም።

#### እንዴት IMPP:

የተዘረጉ እጆች በጭን አይኖችዎ ውስጥ ተጣጥፈው በተቀመጡ ምንጣፎች ላይ ተቀመጡ በላይኛው አካል ወደ ፊት ፣ ወደ ኋላ በቀስታ መወዛወዝ ይጀምሩ ማወዛወዙን ቀጥሎ፣ መዘመር ጀምሩ፡ 'ለጌትነት 1 እግዚአብሔር እና የሰው ልጅ መልካም ነገር

ንቃተ ህሊና እስኪሰማህ ድረስ መዘመርህን ቀጥል። የምትዘምረው ጸሎት 1 ከጸሎት መመሪያ ወይም ከራስህ ሊሆን ይችላል። አስፈላጊ ሆኖ በሚሰማህ ጊዜ ጸሎቱን አዘውትረህ ልትዘምር ትችላለህ ዝማሬ ሲጨርሱ ማወዛወዝ ያቁሙ አይኖችዎን ይክፈቱ፣ ተነሱ። **ማስታወሻ ! የ 1** እምነት የማሰላሰል ድንጋይ የ rose quartz ጥቅም ላይ አይውልም.

### የቡድን ጸሎት

ጸሎቶች ቡድን ሊሆኑ ይችላሉ (2 ወይም ከዚያ በላይ) ክስተት የአኅዳጊ ቡድን በስብሰባዎች ላይ ሁሉም ይሳተፋሉ። ከ 1 ጋር የመገናኛት አስፈላጊነት በሚኖርበት ጊዜ እግዚአብሔር፣ IMGP ጥቅም ላይ ይውላል።

### IMGP ኃይለኛ ማሰላሰል ቡድን መጻለይ

IMGP ጥቅም ላይ የሚውለው አንድ ግለሰብ ከሌሎች የሞራል ድጋፍ ሲፈልግ ወይም የማህበረሰብ ጉዳዮችን በሚመለከትበት ጊዜ ነው። ቡድኑ የግል ጸሎትዎን እንዲዘምሩ ከፈለጉ በስብሰባ ላይ ከአንድ ሽማግሌ ጋር ይነጋገሩ። ጸልዩ፣ ከሌሎች የ1 እምነት ደጋፊዎች ጋር አብራችሁ አሰላስሉ።

#### IMGP እንዴት:

ቡድን ይመሰርቱ  
መሬት ላይ ቁም እግርህን መርገጥ ጀምሮ አይኖችህን ጨፍነህ መርገጥህን ቀጥል፣ እጅህን ማጨብጨብ ጀምሮ አሁን፣ መዘመር ጀምሩ፡ 'ለጌትነት 1 እግዚአብሔር እና የሰው ልጅ መልካም ነገር

መረበሽ፣ ማጨብጨብ፣ ማልቀስ እስኪሰማህ ድረስ መዘመርህን ቀጥል።

የምትዘምረው ጸሎት 1 ከጸሎት መመሪያ ወይም ከራስህ ሊሆን ይችላል።

አስፈላጊ ሆኖ በሚሰማህ ጊዜ ጸሎቱን አዘውትረህ ልትዘምር ትችላለህ

ዝማሬ ሲጨርስ መርገጥ አቁም፣ ማጨብጨብ አይኖችዎን ይክፈቱ፣ ዘና ይበሉ **ማስታወሻ!**

አንድ ሽማግሌ IMGP መጀመር አለበት።

## 1 እግዚአብሔር ይወዳል ሀመሰብሰብ

ሀመሰብሰብ ስሙ ከመጥለቁ 1 ሰዓት በፊት ለመዝጋት ከፀሐይ መውጫ በኋላ ከ1 ሰዓት ጀምሮ ክፍት ነው። (የጊዜ ትሪያንግል) በአስደሳች ቀናት ብዙ አስደሳች ቀናት ጭብጦች፣ ውርደት፣ ክብረ በዓል እና የመታሰቢያ ቀናት አሏቸው። ስብሰባ ሃይማኖታዊ መሰብሰብ ብቻ ሳይሆን መተሳሰብም ጭምር ነው። ጸልዩ፣ ተወያዩ፣ ተወያዩ፣ ብሉ እና ጠጡ (አልኮሆል ያልሆነ)፣ ዘፈን እና ዳንስ፣ ሳቅ፣ መጫወት፣ ማስማማት፣ ስብሰባ የአካባቢ ወጎችን፣ ወጎችን ሕያው ያደርጋል (ምግብ፣ ቀበሌኛ፣ ልብስ፣ ሙዚቃ፣ ዳንስ) እስካልተቃረኑ ድረስ 'LGM'.

### ስብሰባ ጀምር

ስብሰባ ማግኘት አልተቻለም። ደጋፊዎች ቢያንስ 7 ሰዎችን ያገኛሉ ከዚያም አንድ ላይ ይሰበሰባሉ ይህም መሰብሰብ ነው. U 1 ሌንት መሰብሰብ በቤት ውስጥ ሊከናወን ይችላል. አማራጮች SmeC፣ PHEC ወይም ትምህርት ቤት ናቸው። (መሰብሰቢያ ጀምርን ይመልከቱ)

### አምልኮ

አምልኮ ለሱ ክብር መስጠት ነው። **1 እግዚአብሔር!** እጅግ በጣም ቆንጆው ዩኒቨርስ ፈጣሪ። **1 እግዚአብሔር** እሱ እና እሷ ናቸው። **1 እግዚአብሔር** የኖረው ነፍስ ነው። ጠባቂ ጠባቂ የሥጋዊ መንፈሳዊ ዩኒቨርስ ፈጣሪን ያመልካል። **1 እግዚአብሔር 1 እምነት 1 ቤተ ክርስቲያን!**

የአምልኮ ተግባር መደበኛ ባልሆነ ወይም መደበኛ በሆነ ቡድን ውስጥ በግል ወይም በተሰየመ መሪ ሊከናወን ይችላል። ብዙ ሃይማኖታዊ ወጎች አዘውትረው አምልኮን በየጊዜው በየአለቱ ወይም በየሳምንቱ ይጠብቃሉ። የአምልኮ አገላለጾች ይለያያሉ ነገር ግን በተለምዶ ከሚከተሉት ውስጥ አንዱን ወይም ከዛ በላይ ያካትታሉ፡ ጸሎት፣ ዝማሬ፣ ዳንስ፣ የአምልኮ መዝሙር፣ በዓላት፣ ማሰላሰል፣ ሙዚቃ፣ ጉዞ፣ ስብከቶች፣ የአምልኮ ሥርዓቶች፣ ቁርባን፣ ቅዱሳን መጻሕፍት፣ ወይም በቀላሉ የግል የግል የአምልኮ ተግባራት...

**1 እግዚአብሔር** እውቀትን መፈለግ፣ ማግኘት እና መተግበር እንጂ መስዋዕትነትን አይፈልግም። ስለዚህ መሠዊያዎች በ Lectern ይተካሉ. CG መፈለግ ፣ ማግኘት ፣ እውቀትን መተግበር እና የእውቀት ቀጣይነት ፣ ሁሉም ህይወት።

የሃይማኖታዊ አምልኮ የሚከናወነው በተለያዩ ቦታዎች ነው፡- ዓለማዊ በተገነቡ የአምልኮ ቦታዎች፣ በቤት ውስጥ ወይም በሜዳ ላይ። ሞግዚት ጠባቂ ከዓለማዊ ከተሠሩ ቦታዎች በስተቀር በማንኛውም ቦታ ይሰግዳል። **ማስታወሻ! 1 እግዚአብሔር** ዓለማዊ የተገነቡ ቤተ መንግሥቶችን አይፈልግም። (ካቴድራሎች፣ አብያተ ክርስቲያናት፣ መስጊዶች፣ መቅደሶች፣ ቤተ መቅደሶች ምክራቦች ...) ለአምልኮ.